அலகு – III

7 பாடம்

மனித நலன் மற்றும் நோய்கள்

தும்மலின் போது வெளிப்படும் கோழைத்துளிகள் நோய்களைப் பரப்புகின்றன.

பாட உள்ளடக்கம்

7.1 பொதுவான மனித நோய்கள்

7.2 தனிப்பட்ட மற்றும் பொதுச் சுகாதார பராமரிப்பு

7.3 விடலைப் பருவம்– தவறான போதை மருந்து மற்றும் மதுப்பழக்கம்

7.4 மன நலன் – மன அழுத்தம்

7.5 மனித வாழ்க்கை முறை குறைபாடுகள்

கற்றலின் நோக்கங்கள் :

- *பல்வேறு பாக்டீரியா, வைரஸ், பூஞ்சை மற்றும் குடற்புழுவின நோய்களைப் பற்றி கற்றுக் கொள்ளுதல்.*
- *மலேரியா ஒட்டுண்ணியின் வாழ்க்கைச் சுழற்சியை புரிந்து கொள்ளுதல்.*
- *போதை மருந்துகள் மற்றும் மதுவினால் விளையும் தீய விளைவுகளை உணர்தல்.*
- *அவரவருடைய நடத்தை, உடல் நல பராமரிப்பு மற்றும் வாழ்க்கை முறைகள் ஆகியவற்றுக்கான பொறுப்பை உணர்தல்.*
- *மனநலன் மற்றும் தங்கள் நல்வாழ்விற்காக பின்பற்றப்படும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.*

D0G4P

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (WHO) வரையறையின்படி "உடல்நலம் என்பது வெறுமனே நோய்கள் இல்லா நிலையன்று. உடல், மனம் மற்றும் சமூக அளவிலான முழுமையான நல்வாழ்வுக்கான நிலையே உடல்நலம் என்பதாகும்". மக்கள் உடல் நலமுடையவர்களாக, இருந்தால் தங்களுடைய வேலையில் அதிக திறனுடையவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இதையே 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என நாம் கூறலாம். உடல்நலம் மக்களின் வாழ்நாள் காலத்தை அதிகரிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களின் இறப்பு வீதத்தையும் குறைக்கின்றது. நல்ல உடல்நலத்தை பராமரிக்க, தன் சுத்தம், முறையான உடற்பயிற்சி மற்றும் சரிவிகித உணவு ஆகியவை முக்கியமானதாகும்.

7.1 பொதுவான மனித நோய்கள் (Common diseases in human beings)

நோய் என்பது உடல் அல்லது மனதில் ஏற்படும் கோளாறுகள் (அ) குறைகள் ஆகும். இதில் சுற்றுச்சூழல் காரணிகள், நோயூக்கிகள், மரபிய முரண்பாடுகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களால் ஏற்படும் புறத்தோற்ற, உடற்செயலியல் மற்றும் உளவியல் ரீதியான முரண்பாடுகள் ஆகியவை அடங்கும். தொற்று நோய்கள் மற்றும் தொற்றா நோய்கள் என நோய்களை இரு பெரும்பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவும் நோய்கள் **தொற்று நோய்கள்** அல்லது **பரவும் நோய்கள்** (Communicable diseases) எனப்படுகிறது.

XII Std Zoology Chapter-7 TM.indd 134 26/12/2022 12:04:09